



<特別号>

令和8年2月20日発行

西東京市立田無第四中学校保健室

## ❖学校医の先生方より❖

今年度の学校保健委員会も紙面開催となりました。学校保健委員会とは、学校保健活動の充実と向上に努め、健康で明るい生徒の育成を図るために、健康診断の結果や保健室の様子についてお伝えしたり、校医の先生からお話しをいただいたりしています。

紙面開催に伴い、校医の先生方から一言ずついただきましたので、皆さんにご紹介します。



### ♡【内科:野田医院 野田 一臣先生】

インフルエンザが流行していますが、それ以外の風邪、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎など、さまざまな感染症が流行も流行しています。これらの多くは「飛沫感染」や「接触感染」によって広がりますが、実は“日常的な手洗いとうがい”が最も基本で、かつ科学的に効果が確かめられている予防法です。

因みに、2019年12月から始まった新型コロナウイルス感染症は今年12月で6年がたちます。当時はアルコール消毒が有効とされ、消毒用のアルコール不足が問題になったことがありましたね。

皆さんはアルコール消毒をすることが習慣の一部となって、“日常的な手洗いとうがい”をおろそかにしてはいませんか？

私たちは一日に何十回も顔や口、鼻に手を触れています。手には、ドアノブ・机・スマートフォンなどを介してウイルスや細菌が付着しています。これらが粘膜を通して体内に入ることによって感染が起こります。したがって、手洗いは“自分への感染を防ぐ最初のバリア”なのです。石けんと流水を使い、指先・爪の間・手首まで20秒以上かけて丁寧に洗うことが大切です。アルコール消毒も有効ですが、汚れがある場合はまず水と石けんで洗いましょう。

また、うがいには喉の粘膜に付着したウイルスや細菌を洗い流し、炎症を起こしにくくする効果があります。特に帰宅時や人が多い場所に行った後には、清潔な水でのうがいを習慣にすると良いでしょう。加えて、室内の乾燥を防ぐことや十分な睡眠、バランスの取れた食事、感染予防に欠かせません。

一人ひとりの小さな心がけが、クラス全体や学校全体の健康を守ることに繋がります。ぜひ、毎日の手洗い・うがいを“当たり前健康習慣”として続けていきましょう。

### 👁️【眼科:丸山眼科クリニック 伊藤 裕子先生】

世界中で近視人口が急速に増加しています、特に近視有病率の高い日本は、すでに近視が半数以上といわれています、成長期10-14才ごろ、いわゆる成長期に近視も進んでしまいます。さらに、強度近視(-6.0以上)になると、緑内障、黄斑症など視覚障害につながる眼疾患のリスクがあがってしまうので、近視進行を抑制することはとても重要になっています。

近視抑制には、屋外活動2時間、最低でも40分ほど日光を浴びる、部屋を明るくすることが効果あります、通学時間も大事な治療時間と思って下さい。

学校の用紙をもらったら、どれくらいの近視なのか眼科に検査に来てください。

## 👂【耳鼻科：耳鼻咽喉科ヒロクリニック 石田 博義先生】

中学生の時期は、心と体が大きく成長する大切な時期です。日々の体調管理は、勉強や部活動の成果に直結します。特に耳・鼻・のどの健康を保つことは、集中力や記憶力を維持するうえで欠かせません。

近年、アレルギー性鼻炎の生徒が増えています。鼻づまりやくしゃみ、鼻水が続くと授業中の集中力が下がり、夜の睡眠が浅くなることで日中の眠気や学習効率の低下を招きます。さらに、口呼吸の習慣化はのどの乾燥や感染症の原因にもなります。症状が出ている場合には我慢せず、早めの受診や環境整備で適切に対応することが大切です。

今年はインフルエンザが例年より早く流行しています。感染症が流行しやすい季節には、手洗い・うがい・マスクの着用を心がけましょう。鼻やのどを乾燥させないよう、加湿や水分補給も意識してください。またワクチン接種は重症化を防ぐ有効な手段です。注射に加えて、鼻から投与する痛みの少ないワクチン「フルミスト」も利用できるようになってきました。自分に合った方法で、早めの接種を検討しましょう。

保護者・教職員の皆さまも、ご自身の体調に気を付けて頂きつつ、生徒の体調の変化への声かけや医療機関受診のサポートをお願いします。田無第四中学校の皆さんが元気に学校生活を送れるよう、当院もサポートさせていただきますので、日々の小さな習慣を積み重ねていきましょう。

## 🦷【歯科：みむら矯正歯科 三村 博先生】

学校歯科健康診断でかみ合わせや歯並びを指摘された際の対応方法について

学校歯科健康診断で「かみ合わせ」や「歯並び」に関する指摘を受けると、保護者として不安に感じることがあるかもしれません。かみ合わせや歯並びが正常でない状態は不正咬合といいますが、放置すると虫歯や歯周病のリスクが高まるだけでなく、発音や食事、顔の成長にも影響することがあります。しかし、不正咬合の矯正歯科治療は基本的に健康保険が適応されないため自費診療となることが大半です。日本小児歯科学会が2007年から2008年にかけて行った全国調査では10人に一人に永久歯の先天欠如（本来あるはずの永久歯がなく生えてこない）があることが明らかになり、本校でもかなりの生徒さんに認められました。現在は、6本以上永久歯が欠損している場合、また永久歯の本数があっても前歯と小臼歯のうち3歯以上が萌出しないために生じた咬合異常に対する矯正歯科治療は保険適応されています。

そして、これまでは学校歯科健康診断で精密検査が必要と判断されても保険診療では初回の相談さえ受けられない状況でしたが、令和6年度診療報酬改定で学校歯科健康診断において「歯列・咬合」を指摘され、「健康診断の結果のお知らせ」を持参した生徒さんに対しては矯正歯科診療の保険適応が可能か否かについて、保険医療機関において、保険診療で相談を行う事が可能となりました。

学校歯科健康診断はあくまで簡易的なチェックですので、かみ合わせや歯並びについて指摘されていた場合には歯科医院を受診して相談をする必要があります。特に「要受診」と記載がある場合は、できるだけ早めにかかりつけ歯科医、もしくは矯正歯科を受診しましょう。とくに西東京市では今年の10月から医療費助成が拡充され、18歳まで保険診療の自己負担額が撤廃され、自己負担なしで受診が可能になりました。ただし、残念ながら大半の不正咬合は保険適応外ですので、矯正歯科治療の治療方法や治療費や治療期間、使用する装置などに関して詳細を知りたい場合には保険外での相談や検査診断を受ける必要がありますが、保険適応の可否までは保険診療で知ることが可能です。

学校歯科健康診断で不正咬合や歯並びを指摘された場合、慌てずにはまず歯科医院で詳しい診断を受け、治療の必要性を確認しましょう。日常生活での習慣や保護者のサポートも、子どもの口腔健康の維持・向上につながります。疑問や不安がある場合は、遠慮なく歯科医師に相談しましょう。

## 💧【学校薬剤師：こみね幼稚園 小峰 和美先生】

くすりにには効果だけでなく、副作用があります。

その副作用をなるべく抑え、効果を最大限に引き出すためには、薬を使用される患者さんの理解と、医療関係者との適切なコミュニケーションが必要不可欠です。そんなくすりにまつわる「正確な情報発信」と「コミュニケーションの促進」をより推し進めていくため、私たち薬剤師は地域に根差したアテンドラーとして、活動していかなければならない。

ご気軽にお声がけください。